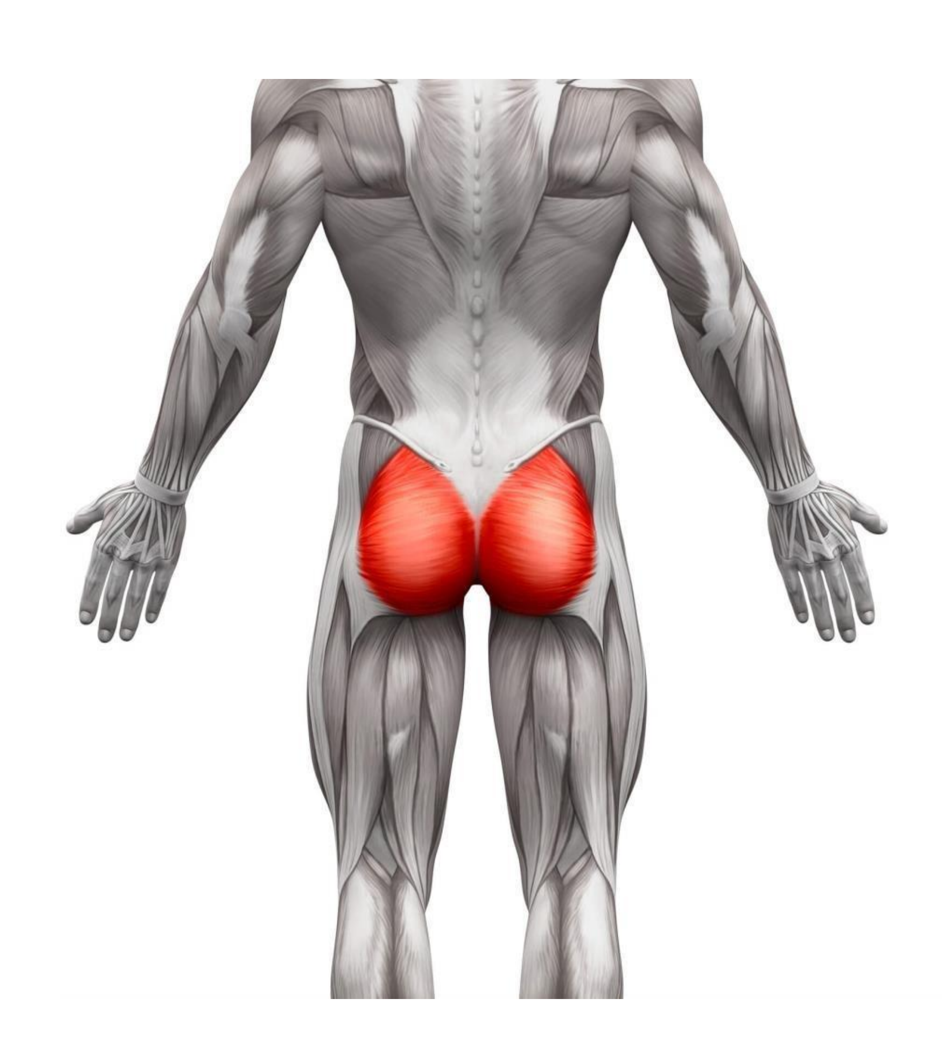
Rutina de Glúteos



Claudio Torres

14 de Junio de 2021

Una descripción explicando las bases, con ejemplos de los ejercicios más importantes para lograr unos glúteos fuertes y desarrollados



Indicaciones generales

TRABAJO POR CARÁCTER DEL ESFUERZO.

El carácter del esfuerzo viene representado entre paréntesis y es el peso que se debería utilizar para alcanzar el número de repeticiones indicadas dentro de él (NÚMERO DE REPETICIONES REALIZABLES). El peso utilizado será aquel que permitan hacer bien las repeticiones técnicamente utilizando una cadencia adecuada (fase excéntrica : posición de máximo estiramiento: fase concéntrica : posición de máxima contracción).

El número de repeticiones que hay que realizar está fuera del paréntesis y puede ser igual o menor que el número que hay dentro del paréntesis. Por ejemplo: o Hip Thrust: para realizar 4 series de 10 reps con el peso con el que se podría hacer 12, se indica como 4 x 10 (12) o si en es un rango de repeticiones se indica 3x 12(13-14)

TIPOS DE CONTRACIONES MUSCULARES

- Contracciones excéntricas: explicado de forma súper resumida y sencilla a aquella a la contracción que realiza el músculo cuando va a favor de la gravedad “aguantando la caída”, cuando se alarga. Por ejemplo, cuando levantas pesas en un curl de bíceps, haces el movimiento excéntrico al bajarlas, en una sentadilla cuando te desplazas hacia abajo aguantado el peso seleccionado
- Contracciones concéntricas: cuando realizas fuerza para vencer la gravedad y el musculo se acorta
- Concentraciones isométricas: aguantar el peso corporal y/o externo en un punto X del rango de recorrido del ejercicio. Generalmente el punto de su produce la máxima tensión muscular. Por ejemplo, planchas, mantener el hip thrust cuando la cadera este en 0º

TIPOS DE EJERCICIOS

Buscaremos realizar 3 tipos de ejercicios:

- Ejercicios de activación: aquellos donde terminemos con la cadera 100% extendida, o sea a un ángulo de 0º de flexión. Por ejemplo, el Hip Thrust y el puente de glúteo, donde la principal vía de crecimiento vendrá por la máxima activación de las fibras musculares de los glúteos
- Ejercicios en estiramiento: ejercicios donde buscamos que el glúteo se estire lo máximo posible, donde la principal vía de crecimiento vendrá dada por el **daño muscular.** Por ejemplo, las sentadillas y sus variantes y el peso muerto y sus variantes
- Ejercicios analíticos: son los ejercicios más conocidos popularmente, donde los que se busca es aislar al glúteo y fatigarlo de forma específica. Por ejemplo, las patadas de glúteos, abducciones con banda o en máquina

FRECUENCIA IDEAL PARA ENTRENAR LOS GLUTEOS

Explicado de forma muy práctica la frecuencia de entrenamiento sería la cantidad de veces por semana que entrenamos puntualmente los glúteos.

Es muy común ver en los gimnasios entrenar solamente una vez por semana cada grupo muscular. Los estudios científicos sobre el tema han concluido que entrenar entre 2 y 4 veces por semana podría ser lo óptimo porque mantiene elevada la síntesis de proteínas en los músculos entrenados. Como se sabe, la síntesis de proteínas se ocupa de reparar y construir nuevos tejidos musculares

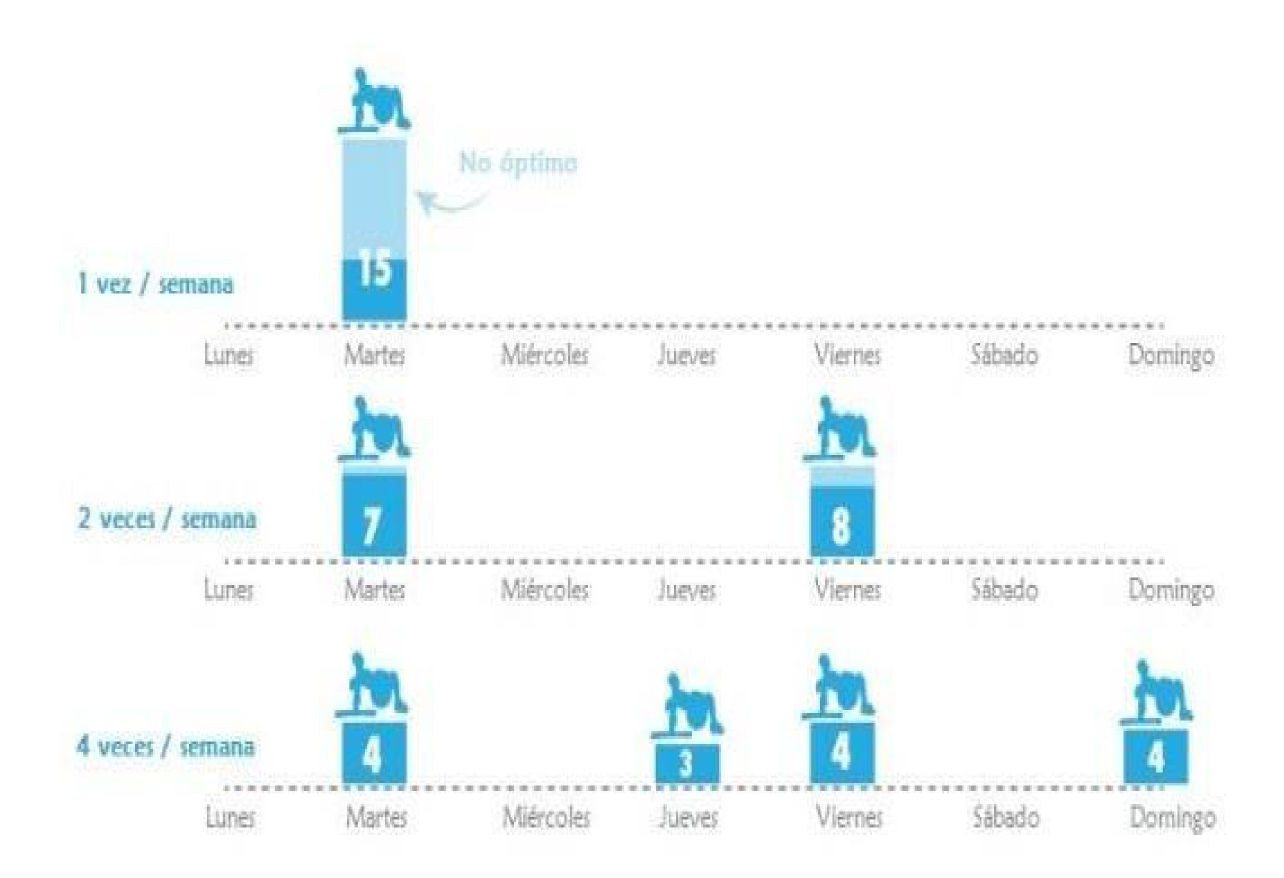


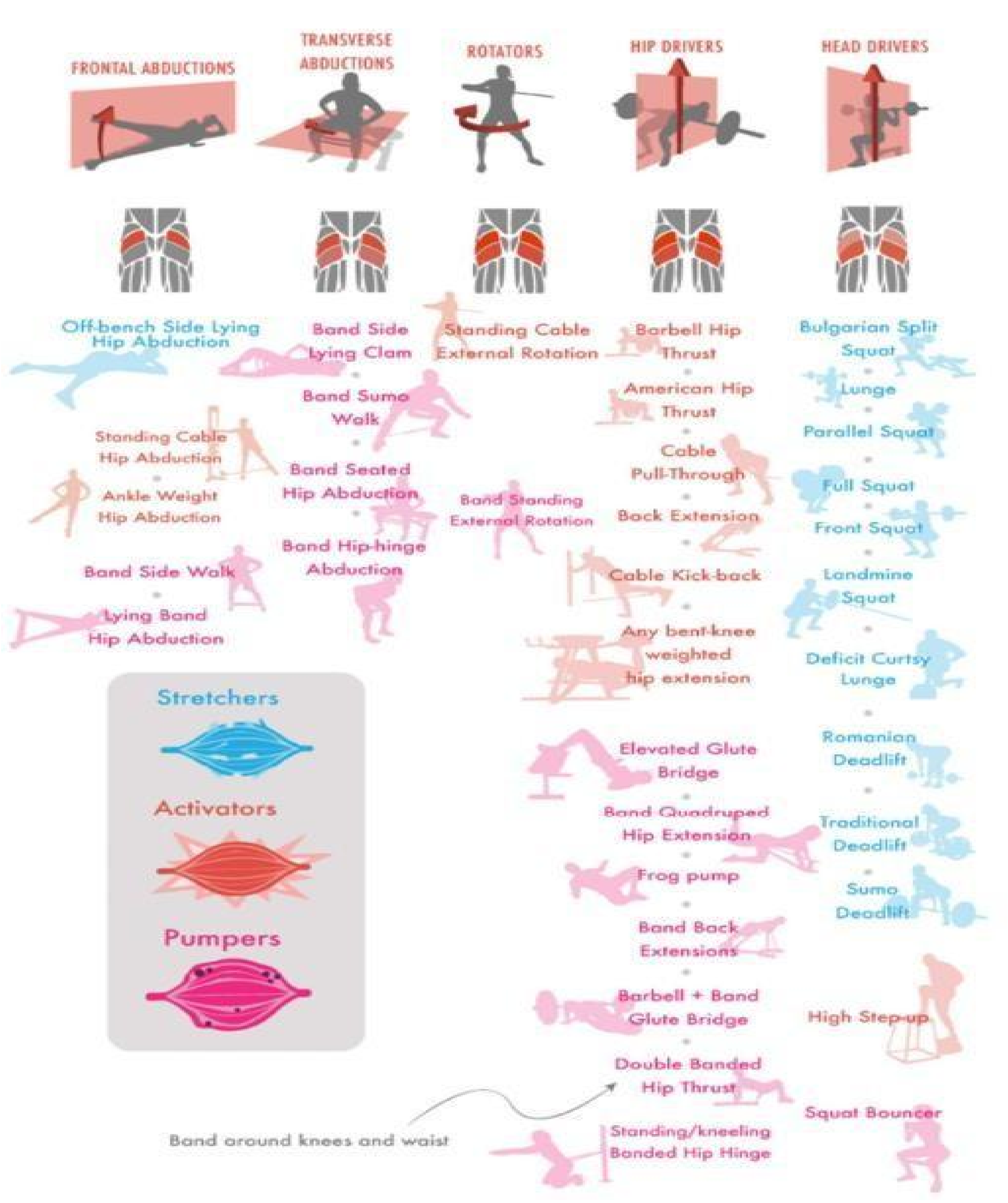
Imagen 1: Ejemplos de distribución semanal de las 15 series mínimas de entrenamiento de glúteos para un progreso notable. Fuente: PowerExplosive, 2017 (modificado de Contreras, 2016).



Imagen 2: Frecuencia óptima de entrenamiento en función del tipo de ejercicio: trabajo en estiramiento, máxima activación y quemazón. Fuente: PowerExplosive, 2017 (modificado de Contreras, 2016).

- **Ejercicios**

Stretcher: Ejercicio en estiramiento. **Activator:** Ejercicio de Activación. **Pumper:** Ejercicio analítico



Rutina Torso-Pierna
Frecuencia 2

Dia 1: Pierna I						
Ejercicio	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
1)Hip Thrust	3x10(13)	3x12(14)	4x12(14)	4x14(14)	3x12(14)	4x12(12)
2)Sentadilla	3x8(10)	3x5(6-7)	3x8(8-10)	3x6(7-9)	3x5(7-8)	3x8(8-10)
3)Peso Muerto Rumano a una pierna	3x10(12-14)	3x10(11-12)	3x12-10-10(12)	4x10(12)	3x12(14)	3x14(15-16)
4) Sentadilla Búlgara	3x10(13)	3x12(13)	3x14(16-18)	4x12(12)	3x14(16-18)	3x15(16-18)
5)Abducciones con banda	3x15-20	3x18-20	3x18-22	4x20-25	3x20	4x20
6)Pantorrillas en máquina sentada	4x15-20	4x25	5x20	5x30	4x20-25	4x25
Dia 2: Torso I						
Ejercicio	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
Calentar con abdomen y glúteos						
Sumo Walk	2x20	2x20	3x20	3x20	3x20	3x20
Monster Walk	1x20	2x20	2x20	2x20	3x20	3x20
Rutina de Torso	Según planificación individual					
Pull Through con cable	2x20	2x20	3x20	3x20	2x20	2x20

Día 3: Pierna II						
Ejercicio	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
1)Peso muerto o peso muerto sumo	3x7(9-10)	3x8(10)	3x6(8)	4x6(7-8)	3x8(10)	3x6(8-10)
2)Zancadas andando	3x20(24)	3x22(24)	3x24(25)	4x20-24(25)	3x24(26)	3x24(25)
3)Patada de glúteo en máquina	3x12(14)	3x14(15)	4x12(13)	4x14(14)	3x14(15)	3x15(15)
4)Curl Femoral	3x10(12)	3x12(13)	3x12(13)	3x12(12)	3x12(14)	3x14(15-16)
5)Pantorrillas parada	4x15-20	4x20-22	4x25	5x20	4x20-25	4x25
Dia 4: Torso II						
Ejercicio	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
Rutina de Torso	Según planificación individual					
Ejercicio de quemazón	2x12	2x14	3x15	4x15	2x15	3x15